

9月献立表

平成30年

練馬区立上石神井小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
3	月	○	カレーライス サイダーポンチ	鶏小間 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん しょうが にんにく 玉葱 みかん缶(果肉のみ) パイン缶(チビット) 黄桃缶詰(ダイス)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	688 Kcal 16.9 g 17.8 g 2.1 g
4	火	○	きなこ揚げパン ポトフ 果物(梨)	きな粉(脱皮大豆) 豚モモ肉 角切り ウィンナー 牛乳	コッペパン 上白糖 じゃがいも 米白絞油 米ぬか油	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ 梨	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 Kcal 22.8 g 26.1 g 2 g
5	水	○	ご飯 ししゃもの香味焼き おかか和え 打ち込み汁	かつお糸削り かつお削り節 油揚げ 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳 ししゃも(生干し)	米 三温糖 さといも 干しうどん(乾) 米ぬか油	小松菜 にんじん しょうが キャベツ ごぼう 干し椎茸 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	597 Kcal 26.6 g 15.6 g 2.9 g
6	木	○	ジャージャー麺 わかめスープ	豚ひき肉 赤色辛米みそ 甜麺醤 鶏小間 木綿豆腐 牛乳 カットわかめ	むし中華めん 上白糖 でんぷん 米ぬか油 ごま油	にんじん にんにく しょうが ねぎ 玉葱 干し椎茸 たけのこ(ゆで) もやし きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	654 Kcal 25.9 g 18.3 g 4.8 g
7	金	○	ジャンバラヤ 春雨スープ ミニトマト	豚ひき肉 荒挽き ウィンナー 豚小間 牛乳	米 米粒麦 国産春雨 有塩バター 米ぬか油 ごま油	にんじん 青ピーマン チンゲン菜 にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム (水煮缶詰) はくさい ミニトマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599 Kcal 21.9 g 19.5 g 2.3 g
10	月	○	ご飯 豚肉の三州煮 菊花和え	豚小間 八丁味噌 赤色辛米みそ 生揚げ 牛乳	米 じゃがいも 細の目こんにやく 上白糖 米ぬか油	にんじん すじなし いんげん 小松菜 しょうが 干し椎茸 玉葱 もやし 菊のり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600 Kcal 24.2 g 17.4 g 1.2 g
11	火	○	冷やしきつねうどん ちくわの二色揚げ	かつお削り節 鶏小間 板なしかまぼこ 油揚げ 焼き竹輪 牛乳 あおのり	冷凍うどん(ゆで) 三温糖 薄力粉 米白絞油 米ぬか油	小松菜 にんじん 干し椎茸 ねぎ きゅうり もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599 Kcal 27.4 g 23.2 g 3.5 g
12	水	○	タッカルビ丼 白菜スープ 果物(巨峰)	鶏小間 木綿豆腐 牛乳	米 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油	にんじん 小松菜 にんにく 玉葱 キャベツ りんごジュース(100%) ホールコーン缶詰 はくさい ねぎ 巨峰	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598 Kcal 21.2 g 18.1 g 2.6 g
13	木	○	梅茶漬け 鮭の塩焼き 変わり煮浸し	かつお削り節 塩ざけ 油揚げ 牛乳 きざみのり	米 あられ 突こんにやく 上白糖	にんじん 小松菜 梅しばチップ 梅びしお ねぎ キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 Kcal 28.7 g 17 g 3.4 g
14	金	○	わかめご飯 大根のそぼろ煮 野菜のツナ和え	鶏肉ひき肉 かつお削り節 生揚げ まぐろ缶詰(油漬フレーク) 牛乳 炊き込みわかめ	米 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油	にんじん こまつな しょうが 玉葱 大根 グリーンピース(冷凍) キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 Kcal 24.4 g 18.9 g 3.2 g
18	火	○	親子丼 じゃがいもと大根のみそ汁 塩きゅうり	鶏小間 板なしかまぼこ 鶏卵 かつお削り節 油揚げ 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳 カットわかめ	米 米粒麦 上白糖 じゃがいも	にんじん 玉葱 グリンピース(冷凍) 大根 ねぎ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	651 Kcal 30 g 17.6 g 3.8 g
19	水	○	メープルトースト ミネストローネ マセドアンサラダ	ベーコン 鶏小間 いんげん豆白(水煮) 牛乳	食パン メープルシロップ 上白糖 シエルマカロニ じゃがいも 三温糖 ソフトタイプマーガリン 米ぬか油 オリーブ油	にんじん ダイストマト缶詰 玉葱 セロリー にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし缶詰(ホール)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	596 Kcal 19.6 g 25.3 g 2.7 g
20	木	○	あんかけごはん 中華風もずくスープ パインゼリー	豚小間 板なしかまぼこ 鶏卵 木綿豆腐 牛乳 もずく(塩蔵、塩抜き) イナアガー	米 米粒麦 でんぷん 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ(ゆで) ねぎ えのきたけ パインストレートジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	608 Kcal 22.7 g 17.7 g 2.4 g
21	金	○	さんまの蒲焼き丼 金時汁	さんま かつお削り節 木綿豆腐 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳	米 でんぷん 上白糖 突こんにやく さつまいも 米ぬか油 米白絞油 白いりごま	にんじん しょうが 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	680 Kcal 24 g 24.1 g 2 g
25	火	○	萩の花ご飯 カレー肉じゃが キャベツの昆布和え	ささげ(乾) 豚小間 牛乳 塩昆布	米 もち米 突こんにやく じゃがいも 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん えだまめ(冷凍) しょうが 玉葱 グリーンピース(冷凍) キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 Kcal 20.5 g 13.4 g 2.3 g
26	水	○	あしたばパン 魚の紅葉焼き ポテトときのこのスープ	メルルーサ 鶏小間 牛乳 バルメザンチーズ	あしたばパン じゃがいも マヨネーズ 米ぬか油 ごま油	にんじん 小松菜 玉葱 ぶなしめじ(産直)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 Kcal 29.9 g 28 g 1.8 g
27	木	○	菜飯 五目厚焼き卵 豚汁	豚ひき肉 鶏卵 豚小間 油揚げ 木綿豆腐 かつお削り節 淡色辛米みそ 赤色辛米みそ 牛乳	米 三温糖 細の目こんにやく じゃがいも ごま 白米ぬか油	香りご飯 青菜 にんじん 万能ねぎ 切干しいんげん ごぼう 干し椎茸 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	657 Kcal 27.8 g 20.9 g 2.9 g
28	金	○	マーボー豆腐丼 野菜ナムル	豚ひき肉 レンズまめ(乾) 赤色辛米みそ 豆板醤 木綿豆腐 牛乳	米 米粒麦 上白糖 でんぷん 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にら ほうれん草 にんじん 干し椎茸 玉葱 ねぎ もやし にんにく しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604 Kcal 25.4 g 18.8 g 2.7 g

★都合により、食材や献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
学校給食摂取量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.40	0.40	20	5	2.5未満
今月の平均摂取	620	24.4	19.9 28.9%	344	2.4	251	0.38	0.52	27	4.3	2.7



「早寝早起き
朝ごはん」
シンボルマーク

